

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
Юдина Екатерина Олеговна







???



???



Ролик для детей о мытье рук







Морковь

В КАКИХ ПРОДУКТАХ МНОГО ВИТАМИНА А



Перец



Сыр



Печень



Яйца



Авокадо



Тыква



Брокколи



Рыба



Дыня



Абрикос



Картофель



Мясо



Персик

B1



ДРОЖЖИ



ГРЕЧКА



ОВСЯНКА



АРАХИС



МЯСО



ТВОРОГ

B3 / B5



ДРОЖЖИ



ПЕЧЕНЬ



ОРЕХИ



ЯЙЦА



РЫБА



МОЛОКО

B6



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



ШПИНАТ



БАТАТ



КАРТОФЕЛЬ



МЯСО

B7



ПЕЧЕНЬ



ДРОЖЖИ



БОБОВЫЕ



ОРЕХИ



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



ТОМАТЫ

B9



ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ



ПЕЧЕНЬ



ШПИНАТ



БОБОВЫЕ



РЖАНОЙ ХЛЕБ



БРОККОЛИ

B12



ПЕЧЕНЬ



МИДИИ



СЕЛЬДЬ



МЯСО



ЯЙЦА



СЫР



ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЁРНАЯ
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН



ЛЕМОН



ПОМИДОР



КАПУСТА



ЯБЛОКО



РЕДИС



КАРТОФЕЛЬ

ВИТАМИН С



D



Мама из крупы сварила,
Посолила, подсластила.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так нужна на завтрак...





Это кушанье для всех
Мама сварит на обед.
И поварёшка, тут как тут,
Разольет в тарелки ...





С мясом лук мы прокрутили,
Фарш отличный получили.
Мама у плиты хлопочет,
Запах нос так и щекочет.
Ни к чему нам чай, конфеты,
Очень любим мы...





В воду сахар, из продуктов
Сыплем только сухофрукты,
Варим где-то час, и вот
Получается...





Всему головой его называют,
На пол никогда не бросают.
В печи подрос и окреп,
Это наш любимый...





Дыхательная гимнастика



























Будьте здоровы!



Врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
Юдина Екатерина Олеговна